

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ

А.В. Козловский, А.Р. Бардин, О.И. Войтович

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь

Ведение. Тренировочный процесс является главным в овладении двигательными навыками и умениями [1,2]. Для достижения высокого уровня мастерства необходимо постоянно повторять действия. Однако просто тренировка не всегда приводит к высокой результативности деятельности. К примеру, при тренировке неправильно заученных действий, возможен отрицательный результат, а отсутствие полной и своевременной информации о достигнутых результатах в процессе тренировки может дать лишь незначительное улучшение деятельности.

В этой связи спортсмен должен знать, как выполняется им движение, иметь представление о качестве выполнения действия в сравнении с эталоном. Для достижения успеха он должен ориентироваться на собственную информацию или использовать для этого внешние источники. На начальных стадиях обучения спортсмен больше ориентируется на внешние факторы и признаки, а на заключительных – на внутренние. Использование информации из внешних источников и собственный опыт дадут возможность своевременно вносить коррективы в действия.

Методы. Процесс подготовки спортсмена представляет собой единый и неразрывный педагогический процесс, хотя условно его разделяют на обучение и тренировку. *Обучение* в спорте является начальным этапом овладения определенной системой знаний, период формирования практических навыков и умений. Основное содержание обучения – это освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий. *Тренировка* представляется этапом подготовки, направленным на закрепление и

совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основным содержанием является совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Результаты и их обсуждение. На ранних этапах обучения важными представляются зрительно–наглядные образы и перцептивные способности. Спортсмен должен учиться обращать внимание только на наиболее важные и информативные в данный момент признаки и использовать перцептивные способности (восприятие глубины, периферийное зрение, пространственная ориентация). На начальных стадиях формирования двигательного навыка тренер обеспечивает общее руководство, мотивирует, подкрепляет и направляет спортсмена на непосредственное выполнение действия.

Позднее спортсмен может полагаться на внутренние ощущения (например, двигательные). Опытный спортсмен выполняет действия под большим самоконтролем и меньше зависит от внешних ориентиров и раздражителей. На эффективность тренировочного процесса могут оказывать влияние ряд факторов [2]. Первым из них является знание результатов деятельности. Знание спортсмена как он выполняет то или иное действие будет способствовать улучшению деятельности в процессе тренировки. Следовательно, наличие обратной связи, является очень важным фактором. Одновременно и тренер должен предусмотреть обеспечение спортсмена точной информацией о результатах деятельности.

В целом, создание идеальных условий для тренировки, благоприятных для процесса обучения и контроля/самоконтроля результатов деятельности является важным как для тренера, так и для спортсмена. К другим из наиболее важных факторов, в той или иной степени воздействующих на процесс обучения и эффективность тренировки, относят личностный смысл деятельности. Для обучаемого деятельность должна быть значимой. Только в этом случае она мотивирует сосредоточенность и интерес к тренировке, ведет к быстрому освоению навыка. Еще одним значимым фактором является готовность обучаемого, которая может относиться к его возрасту или уровню зрелости относительно выполняемой деятельности. Любое задание может быть выполнено, если оно соответствует уровню зрелости и состоянию готовности ученика. Готовность рассматривают не только с точки зрения развития. К примеру, спортсмен должен быть в состоянии психической готовности и иметь благоприятную установку для того, чтобы тренировка дала положительные результаты.

В этом случае готовность обучаться предполагает наличие у занимающегося достаточной мотивации и желания сотрудничать, нацеленности на выполнение задачи и готовности тренироваться для достижения совершенства. В широком смысле слова готовность к тренировочной деятельности включает в себя мотивацию достижения, желание сотрудничать с партнерами и тренером, оптимальный уровень психического возбуждения и наличие внутренней установки как внутреннего состояния готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к окружающим предметам и явлениям.

Выводы. Качество тренировок влияет на уровень мастерства и зависит от:

- мотивации занимающегося, его готовности к деятельности, интереса и сосредоточенности в тренировке,
- значимости и уместности задачи (личностного смысла деятельности)
- достаточности информации и наличии необходимых ориентиров по оценке результатов выполняемого действия.
- продолжительности тренировочного процесса и его условий.

Литература:

1. Гогонов Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов // . – М.: издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: /Р.Н. Сингер// Пер. с англ. /Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –152 с.